Instituto Holístico de Higiene Vital
Programas de Salud y Bienestar

EL FRAUDE DE LA VITAMINA B12.

Dra. Vivian V. Vetrano

La profesión médica está gritando "¡qué viene el lobo! y nosotros nos lo creemos. Los médicos están bombardeando constantemente el país con artículos diciendo a los vegetarianos que deben comer productos animales como carne, pescado, huevos o leche y queso para obtener una cantidad suficiente de vitamina B12. Están agrupando a todos los vegetarianos juntos y sin hacer distinción alguna. **Sólo por que pueda haber algunos vegetarianos enfermos que no pueden absorber vitamina B12 no significa que todos los vegetarianos no puedan absorber la vitamina B12**. La mayoría de la gente que se ha pasado al vegetarianismo están enfermos y esta enfermedad es la razón por la que cambiaron sus dietas. La mayoría de ellos declaran de buena gana que desde que cambiaron han estado más sanos que en toda su vida. Uno o dos vegetarianos pueden tener poca vitamina B12 pero esto no significa que a todos los vegetarianos estrictos les ocurra lo mismo, o que alguna vez les vaya a ocurrir.

Estoy sorprendida de que haya Higienistas que se crean la propaganda que se supone está pensada para disuadir a la gente a que se vuelvan vegetarianos. Es un hecho científico que somos frugívoros y que la dieta frugívora ha sido bien establecida científicamente. Sabemos que la dieta higienista de frutas, frutos secos, y verduras es la dieta de la que se supone debemos vivir. Estaremos bien nutridos y más sanos si comemos sólo aquellos alimentos a los que estamos adaptados físicamente.

Hay tan pocas personas que lleven vidas estrictamente higienistas que no puedo decir que nadie tenga una salud superior en la actualidad y en el actual medio ambiente contaminado. Simplemente porque en nuestro actual medio ambiente contaminado, donde la gente se ve obligada a trabajar en exceso, muy pocas personas vivan de forma higienista no significa que no puedan vivir de esa manera, y el hecho de que uno o dos veganos (no veganos higienistas) pueden tener poca vitamina B12 no implica que un higienista estricto, que viva correctamente en otros aspectos, carezca de vitamina B12.

He aquí otra opinión: **La Naturaleza pone muy poca vitamina B12 en los alimentos destinados para los humanos. Esto nos debería decir algo. Si pone tan poca vitamina en los alimentos, debe significar que o bien no necesitamos mucho, o bien que debemos confiar en que las bacterias la formen para nosotros**. Además, ¿quién puede decir cuánta vitamina es necesaria? Según las fuentes médicas sólo un microgramo al día es adecuado para "curar" la anemia perniciosa, de modo que la necesidad mínima ha sido fijada a ese nivel. No podemos necesitar ni siquiera tanto. Sólo porque algunos científicos escogiesen a un grupo de gente convencional que consume una dieta omnívora y determinase la cantidad de vitamina

B12 en sus sistemas, calculase la media, y obtuviese una cifra, uno no puede concluir que esta es la cantidad de B12 necesaria para los higienistas, vegetarianos y veganos normales sanos. ¿Cuántas veces el Dr. Shelton nos indicó que sacar las medias de cualquier cosa de un grupo de personas enfermas no significa nada?

He ayunado a numerosos casos de personas con anemia perniciosa que han recuperado su salud. Nunca he visto a un higienista que tuviese anemia perniciosa. Los comedores de carne supuestamente obtienen bastante B12. ¿Por qué desarrollan anemia perniciosa? Están sobrecargados de vitamina B12. ¿Por qué no pueden recuperarse bajo los cuidados médicos? Le diré porqué. **Simplemente porque la vida y la salud son más que una vitamina.** La vida es más que dos vitaminas. La vida y la salud dependen de una miriada de reacciones e interreacciones de materiales e influencias, no sólo de una. Suministrar sólo un elemento de las necesidades fisiológicas del cuerpo no producirá una salud superior. Puede enmascarar síntomas durante el tiempo suficiente como para engañar a los médicos con mentes científicas, que creen en curas específicas para enfermedades específicas, pero nunca engañan a la Naturaleza.

Estamos en un mundo que se está deteriorando rápidamente. Estamos produciendo niños que están enfermos y que tienen muy poca vitalidad.

A causa de la contaminación ambiental, a veces carecen de enzimas digestivas además de una o más enzimas u hormonas que son absolutamente esenciales para la salud y a veces para la vida. No puede culpar a la Higiene de este deterioro. El error no es de la Higiene, cuyos principios siempre serán ciertos, sino de nuestra forma errónea de vivir y de nuestro entorno contaminado. En seguida nos apresuramos a señalar con el dedo a la Higiene y decir, "Le falta algo. En vez de buscar razones por las que la Higiene no puede parecer válida, las personas condenan inmediatamente a la Higiene y vuelve a su dieta omnívora productora de enfermedad.

Sólo porque a causa de la contaminación ambiental por los coches, centrales nucleares, centrales eléctricas, estaciones de micoroondas, etc. haga que muchas personas nazcan con deficiencias de modo que son incapaces de absorber o utilizar la vitamina B12, uno no puede deducir que cada vegetariano tenga este defecto. Por lo tanto, no es cierto que cada vegetariano necesite comer productos lácteos para tener suficiente B12.

Algunos higienistas pueden quejarse de que no tienen disciplina para vivir de forma higienista en un entorno no higienista. Si desarrollan anemia, uno no puede decir que la Higiene tiene la culpa; si los principios higienistas se violan, el individuo debe sufrir. Además no debemos olvidar el hecho de que algunas personas dicen que están viviendo de forma higienista cuando no es así. Debemos ahondar en su vida para ver si es verdad o no que están llevando una vida higienista. Nueve de cada diez veces no es así.

La gente con anemia perniciosa recupera su salud cuando se suministran las condiciones de la salud y el cuerpo se cura solo.

Ayuné a una mujer que tenía anemia perniciosa y a la que la estaban administrando inyecciones de vitamina B12 y hierro una vez al mes. Estaba muy enferma antes de venir a la Escuela de la Salud pero se recuperó, no sólo de ese problema sino de varios otros, al mismo tiempo. ¿Por qué? Porque la enfermedad es una unidad y las personas no sólo tienen una enfermedad. Cuando una persona está tóxica todo el organismo empieza a deteriorarse y los tratamientos por partes que ocultan los síntomas no son satisfactorios. Nada excepto el cuidado higienista total será suficiente.

No olvidemos que el Dr. William Howard Hay registró 101 casos de anemia perniciosa y sólo ocho de esos casos no se recuperaron -y estas personas se estaban muriendo cuando se pusieron bajo su cuidado. Aunque estos casos fueron registrados hace cincuenta o setenta y cinco años, no podemos ignorarlos. Este dato me indica que hay cambios en las condiciones de nuestro entorno. En vez de condenar y cuestionar la ciencia de la Higiene, como tantas personas hacen hoy en día, deberíamos buscar la causa verdadera del incremento en los casos de anemia perniciosa, si es que lo hubiera.

He estado advirtiendo a la gente desde 1953 de que nuestro entorno es letal y que si no hacemos algo ninguna raza sobrevivirá. Limpiar nuestro entorno es casi más importante, en esta etapa del juego, que la Higiene. El mundo es análogo al cuerpo cuando recibe una dosis de medicina (veneno). Una situación de emergencia ha surgido y todos los procesos corporales deben detenerse para la urgencia más inmediata de sacar el veneno del sistema. Asimismo, nuestra Tierra se está envenenando rápidamente que deben tomarse medidas urgentes antes de que todos seamos aniquilados. La raza se está deteriorando tan rápido que es espantoso.

Todo el mundo sabe que las últimas generaciones han abusado de sus estómagos terriblemente. Cada generación ha estado más enferma que la anterior. Cuando se ponen enfermos empiezan la dieta higienista sin ayunar primero o permitir que el cuerpo se cure solo. Por consiguiente si desarrollan una deficiencia debido a una digestión dañada, la deficiencia se atribuye a la dieta vegetariana. Realmente la deficiencia es debida al abuso al que sometieron al cuerpo antes de llegar a ser higienistas. Sabemos que las personas enfermas que han recibido inyecciones de vitamina B12 durante años, sin demasiado provecho, pueden ayunar y ponerse bien. Esta recuperación indicaría que todavía tienen el poder de segregar el factor intrínseco. También indica que posiblemente estas personas padecían de una gastritis simple y que después de ayunar, su condición inflamatoria se curó,

Siendo más capaces de segregar las enzimas necesarias para una digestión, absorción y utilización eficientes. Es un hecho de que los anémicos se ponen bien mientras ayunan y seguirán bien si continúan viviendo de forma adecuada. Por que ponerse bien depende de una serie de factores. El aspecto de la sangre mejora mientras ayuna, aunque no esté disponible vitamina B12 externa. Dejémos que aquellos que gritan "deficiencia" expliquen eso.

La eliminación del factor tóxico mientras se ayuna es extremadamente importante para la recuperación de la salud. Suprimir la toxemia, que es una influencia que inhibe tanto la digestión como los órganos formadores de sangre es el factor más importante para la recuperación. La toxemia hace que la capacidad de funcionamiento disminuya, no sólo de las glándulas secretoras del estómago sino de cada órgano del cuerpo, incluyendo los órganos que forman la sangre.

La capacidad de funcionamiento del todo el sistema gastrointestinal entorpece la digestión, y hace que se produzca mucha fermentación y putrefacción. Esto a su vez interfiere con la digestión y absorción de los nutrimentos necesarios para la producción de sangre, y también causa la absorción de productos tóxicos de la indigestión, produciendo más toxemia que a su vez causa un funcionamiento aún menor. La buena digestión es necesaria para sacar la proteína que está combinada con la vitamina B12 para que pueda combinarse con el factor intrínseco para una absorción normal.

La vitamina B12 es necesaria en cantidades minúsculas. Es necesaria en cantidades tan pequeñas que se habla de microgramos, ni siquiera en miligramos. Independientemente de lo que las autoridades digan, esto puede obtenerse a través de la dieta higienista de frutas, frutos secos y verduras. Cuando personas como Adele Davis, en Let's Get Well, dicen que los vegetarianos estrictos que no comen alimentos animales deberían tomar 50 microgramos de vitamina B12 cada semana "mientras las secreciones de sus estómagos todavía son normales," están asustando excesivamente a algunos vegetarianos.

Experimentos presentados en Gastroenterology en 1962 condujeron a la creencia de que las ratas de laboratorio en una dieta deficiente en hierro pronto "pierden su capacidad de absorber la vitamina B12" Esto habla de la totalidad de la dieta. Las deficiencias raras veces vienen solas. Existen muchas personas con problemas gastrointestinales que simplemente no pueden absorber cualquiera de los alimentos de forma adecuada. A estas les puede faltar la vitamina B12. De nuevo, vemos que nos el Sistema el que está equivocado, sino la persona. Debe corregirse la causa del problema, no modificar la Higiene. Si modificásemos la Higiene cada vez que alguien se pone enfermo, pronto no quedaría nada de la Higiene y terminaríamos volviendo al negocio de los tratamientos. No modificamos el sistema higienista o decimos a todo el mundo que come de forma higienista que tome vitamina B12 sólo porque hay alguien que está enfermo y no puede absorber vitmana B12 de forma temporal. Sólo porque haya algunos

individuos, ni siquiera higienistas, que no pueden absorber vitamina B12, no significa que todo el mundo tenga que recurrir a tomar tabletas de vitamina B12 o comer levadura, o alimentos animales. Sólo porque algunos vegetarianos desarrollen gastroenteritis debido a un estilo de vida erróneo, no significa que todos lo hagan. No cambiamos todo el sistema y dieta higienistas en ningún otro momento sólo porque algunas personas sean temporalmente incapaces de digerir ciertos alimentos. Permitimos que recobren su salud y entonces son capaces de tomar

todos los alimentos que son higienistas. En resumen, pretendemos que la persona enferma recupera la salud de modo que en el futuro pueda funcionar de forma adecuada.

La mayoría de las fuentes afirman que los productos vegetales no muestran "una actividad medible" cuando se habla de vitamina B12 o cobalamina. "Ninguna actividad medible" no significa que no haya vitamina B12 en todas las verduras. Best y Taylor declaran que: "El factor extrínseco (la vitamina B12) está presente en el hígado, carne de vaca, pulidores de arroz, levadura y otras sustancias ricas en el complejo vitamínico B." Continuan diciendo que: "también se encuentra en los contenidos intestinales de las personas normales, además de en las heces de pacientes con anemia perniciosa. Por lo tanto, no existe razón para creer que una deficencia dietética de este factor sea la causa de la enfermedad." Otras autoridades dicen lo mismo. Muchos científicos condenan los alimentos vegetales como faltos de vitamina B12, pero nunca declaran que no haya absolutamente nada de vitamina B12 en los alimentos vegetales. En vez de eso, quieren que creamos que no tiene nada y esto simplemente no es verdad. El Heinz Hanbook of Nutrition (página 111) da la siguiente tabla inadecuada pero incluso si comiésemos la pequeña cantidad de 100 gramos de judías verdes, remolacha, zanahorias y guisantes, incluso omitiendo los productos de cereales, obtendríamos la mitad de la supuesta necesidad mínima diaria de vitamina B12, con tal de que nuestra digestión y absorción sean normales.

VITAMINA B12 EN LOS ALIMENTOS

MICROGRAMOS POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Judías verdes 0-0.2

Remolacha 0-0.1

Pan integral 0.2-0.4

Zanahoria 0-0.1

Avena 0.3

Guisantes 0.0-1.0

Harina de soja 0.2

El Heinz Hanbook of Nutrition afirma que, "Una dosis correspondiente a un microgramo de vitamina cristalina al día es suficiente para el mantenimiento de un paciente con anemia perniciosa. Esto indica que la absorción de un microgramo al día satisface la necesidad normal de los adultos."

El Nutrition Almanac declara que, "En la naturaleza, encontramos las vitaminas del complejo B en la levadura, verduras, etc., pero en ninguna parte encontramos una sola vitamina B aislada del resto. Las formas naturales de vitaminas B son preferibles a las formas sintéticas puesto que las formas naturales tienen todos los factores B, incluso aquellos todavía desconocidos, más enzimas valiosas." Esto es otra indicación de que la gente está confundida cuando afirman que las verduras no tienen vitamina B12. Simplemente porque exista en cantidades tan minúsculas que no pueden detectarse con los métodos actuales, no significa que esté ausente.

Best y Taylor dicen que todas las vitaminas B se agrupan juntas porque se encuentran juntas en la Naturaleza. No pudieron separar unas de otras durante mucho tiempo, de modo que pensaron que era una vitamina. Da a entender que si se encuentran otras vitaminas B también habrá cobalamina. "Doce sustancias se agrupan juntas debido a su estrecha relación en los tejidos y debido a que durante un tiempo su separción resultó bastante difícil: tiamina, riboflavina, ácido nicotinico, piridoxina, ácido pantoténico, biotina, ácido para-aminobenzoico, ácido fólico, ácido folínico, cianocobalamina, colina e inositol. Todas han sido aisladas en la forma pura, y la mayoría de ellas han sido sintetizadas en el laboratorio."

Otra indicaión de que la vitamina B12 está en las frutas, frutos secos, semillas y verduras que contienen otras vitaminas B se encuentra en el libro de Rodale titulado The Complete Book of Vitamins (página 206)." Como sabe, las vitaminas del complejo B se

llaman "complejo" porque, en vez de ser una vitamina, ha resultado ser un gran número de vitaminas relacionadas, que generalmente aparecen en los mismos alimentos." Necesitamos una cantidad tan microscópica de vitamina B12, que no es comprensible porqué exhorta a la gente a comer mucho hígado y otros alimentos que contienen vitamina B12, cuando el exceso no es necesario para la salud, de hecho, un exceso de cualquier cosa sólo ha demostrado ser perjudicial para la salud. Supongo que asume que todo el mundo come productos refinados, bebe café, fuma, y toma antibióticos; estas prácticas sí producen deficiencias, al igual que algunas causan la utilización excesiva de vitaminas B.

Recientemente los investigadores están llegando a la misma conclusión a la que el Dr. Shelton llegó hace muchos años respecto al "Factor Intrínseco." El Dr. Shelton conjeturaba sobre que era la mala digestión la que impedía a la gente absorber vitamina B12 y que no había nada misterioso en ello y que el factor intrínseco era simplemente un suministro normal de enzimas digestivas. En otras palabras, Castle, que descubrió el Factor Intrínseco, que nunca ha sido asilado del jugo gástrico, estaba equivocado al pensar que había una sustancia determinada en el jugo gástrico necesaria para la absorción de vitamina B12.

Esta "sustancia determinada" es simplemente buena digestión. La vitamina B12 viene combinada con la proteína. Para que la vitamina sea absorbida la proteína debe desdoblarse de modo que la vitamina pueda combinarse con las sustancias necesarias, aunque también sea proteína. El Dr. J.G. Heathcote y el Dr. F.E. Mooney del hospital de

Santa Helena de Londres, declararon que, a pesar de la enorme cantidad de trabajo, existe muy poco acuerdo entre los investigadores incluso sobre las propiedades limitadas del supuesto factor intrínseco. Dicen que "nunca ha sido aislado o identificado" Esto sigue siendo cierto. "Creen," por tanto, que el factor intrínseco tal y como actualmente se entiende, no tiene existencia real per se, y que el proceso fundamental que precede la absorción de vitamina B12 es simplemente la degradación o digestión normal de la proteína animal." Rodales, The Complete Book of Vitamins, página 241.

Hay muchos casos de digestiones dañadas pero basta con decir que los Higienistas deben darse cuenta de que si abusan de sus estómagos e intestinos comiendo en exceso pueden al final tener problemas de mala absorción.

Es muy conocido que las almendras, espárragos, judías, anacardos, higos, lentejas, cacahuetes, pacanas, aguacate, coles de Bruselas, coliflor, col berza, guisantes frescos y secos de todas clases; ciruelas, pasas, nueces (negra e inglesa), contienen B1. Puesto que

todas las vitaminas B se suelen agrupar juntas, con toda probabilidad debe haber algo de vitamina B12 en estos y en otros alimentos vegetales.

Uno de los problemas con los higienistas modernos es que temen comer frutos secos. Tienen tanto miedo de comerlos en exceso que comen muy pocos. Dejamos de dar productos lácteos a Raven Rose a la tierna edad de catorce meses y la alimentamos con frutos secos. No le gustaban las leches de frutos secos y no le gustaba beberlas así que los molíamos y dejábamos que comieses tantos como quisiera. Puede haberlos comido en exceso pero su salud nunca se resintió. Creció perfectamente. Los que la vieron en la convención pueden confirmar sus mejillas rosadas, su carácter feliz y sonriente y su vitalidad sin duda no indica anemia. Cumplirá tres años en octubre.

No hay ninguna fuente que afirme que las verduras no contienen absolutamente nada de vitamina B12. La Cyclopedia of Medicine dice que las verduras no contienen prácticamente nada de vitamina B12, a diferencia de su alto contenido en ácido fólico. Simplemente porque los alimentos animales sean muy altos en vitamina B12 hace que todos los investigadores subestimen el hecho de que las verduras sí contienen B12. Aunque las verduras no sinteticen la vitamina B, las bacterias del suelo lo hacen, y algunas fuentes afirman que las bacterias hacen la vitamina y en realidad la transmiten a las plantas superiores. Todas las plantas tienen que absorberla.

Hasta que no dispongamos de una fuente fiable de información y hasta que hayamos probado todas las frutas, verduras y frutos secos podremos decir que los higienistas-veganos son incapaces de obtener una cantidad suficiente de B12 de sus dietas.

Según la mayoría de los nutriólogos y autoridades de la salud, los vegetarianos estrictos deben tomar pastillas, o comer alimentos animales, o sufrir una deficiencia de B12 y morir de

trastornos neurológicos y sanguíneos. Esto no ha sido demostrado por los científicos y en otro artículo lo demostraré definitivamente. Los veganos no sufren anemia perniciosa y están sanos, incluso más sanos que sus amigos que comen carne.

Algunos animales obtienen su cobalamina (vitamina B12) comiendo estiércol que es una fuente muy rica, porque parece estar producida por las bacterias de las diversas partes de las entrañas de los animales. Los rumiantes obtienen su B12 a través de los microorganismos que la producen en sus tractos digestivos. Pero para la humanidad actual, su idea es que la vitamina B12 producida en sus entrañas por las bacterias no puede absorberse. Se ha demostrado que esto es falso y hay experimentos que nos llevan a creer que la cobalamina producida por las bacterias en los tractos intestinales de los primates puede absorberse.

Hace algunos años escribí un artículo sobre la vitamina B12 y dije que si la vitamina B12 no está en las frutas, verduras y frutos secos frescos, y las bacterias no la fabrican donde los humanos puedan absorberla, entonces no la necesitamos. La dieta a al que el hombre está adaptado físicamente debería aportar todos los requisitos de la buena nutrición. Si no está presente en la dieta y las bacterias no la producen donde el hombfre la pueda absorber, entonces podemos pensar que no la necesitamos o que la Naturaleza debe haber cometido un gran error. Ha olvidado cuidar de su más perfecta criatura.

Sabemos que la Naturaleza no se olvidó del hombre. Sostengo que la vitamina está en nuestros alimentos. También dispongo de hechos que me dan razón para creer que las bacterias del estómago, y del intestino delgado superior e inferior, la producen para nosotros.

También creo que se absorbe desde el intestino delgado en los humanos y tengo artículos que demuestran eso, en al menos un primate que fue estudiado, esto debe tener lugar.

Debe estar tranquilo de que no tengamos que recurrir a las pastillas, algas o partes animales, para obtener nuestra vitamina B12. La Naturaleza no se olvidó de la humanidad. Todo este miedo sobre la vitmaina B12 es una gran fraude hecho a propósito por los periódicos para impedir que la gente se haga vegetariana, y vender carne, productos lácteos, vitaminas y algas.

Coma sus frutos secos, frutas, verduras, y semillas en buenas combinaciones para que se digieran y absorben de forma adecuada, todos crudos, y no tome antibióticos y puede estar seguro de que obtendrá una cantidad suficiente de todas las vitaminas B en proporciones adecuadas, de modo que la cantidad máxima puede ser absorbida y utilizada de forma adecuada. No se deje influir por una "autoridad de la salud" poco fiable que no sabe nada de la Higiene. Aprenda sus principios y ¡defiéndalos! Son tan ciertos hoy como ayer. La verdad no cambia.